

Ensalada de Fruta con Yogur

Tiempo de preparación : 25 minutos

Sirve: 4 Porciones

Esta ensalada colorida combina rodajas de fresas, trozos de piña, y arándanos azules cubiertos con jugo de piña. Sírvala con yogur bajo en grasa y almendras en rodajas para un aperitivo que luce tan bien como lo que sabe.

Ingredientes

- 2 tazas** fresas (en rodajas)
- 1 taza** arándanos azules (enjuagadas)
- 1 taza** trozos de piña (enlatadas o frescas)
- 3 cucharadas** jugo de piña
- 2 tazas** yogur bajo en grasa simple
- 2 cucharadas** almendras (en rodajas)

Preparación

1. Coloque la fruta en un tazón de mezclar grande y mézclela con jugo de piña. Déjela reposar por 15 minutos a temperatura ambiente.
2. Coloque 1 taza de ensalada de fruta en un tazón pequeño y cúbralo con ½ taza de yogur
3. Espolvoree las almendras sobre cada una de las ensaladas de fruta. Sirva de inmediato.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorías	171	
Grasa total	4 g	6%
Proteínas	8 g	
Carbohidrato	28 g	9%
Fibra dietética	4 g	16%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	88 mg	4%

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1 taza
Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza
Lácteo	1/2 onza

Notas

Se puede usar cualquier jugo 100% en lugar de jugo de piña.